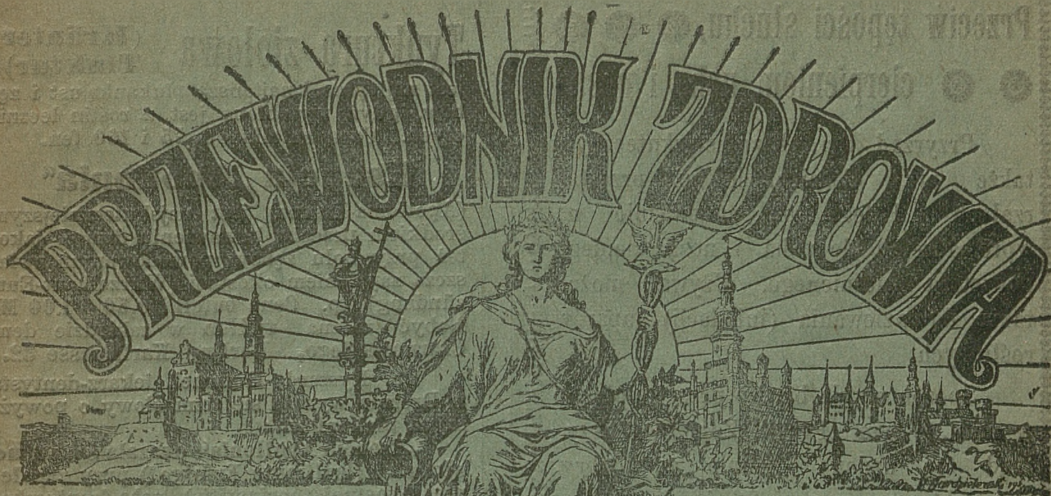
Rok VIII. Nr. 9.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie
Ile cię trzeba cenić — ten
tylko się dowie,
Kto cię stracił!...
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

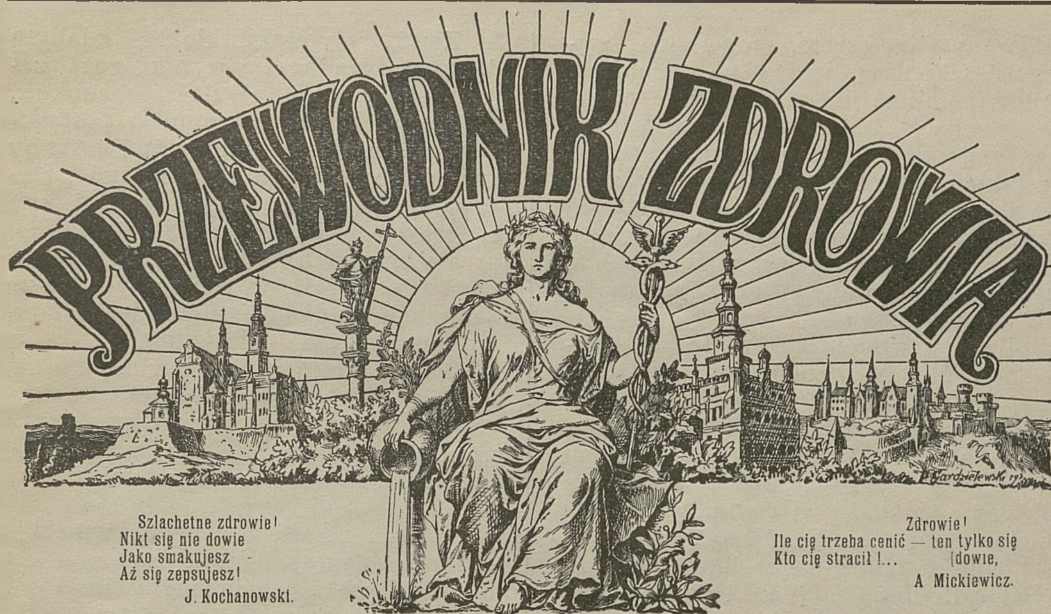
Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.**

Wydawca i redaktor odp.: **A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.**

Szanujmy zdrowie!

Niech się to hasło w narodzie rozlega,
I niechaj za niem każdy się opowie:
Na zdrowiu szczęście życia polega!

Rok VIII. Berlin, w wrześniu 1902 r. Nr. 9.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!... [dowie.
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Wrzesień.

Treść:

Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

(Dokończenie).

Po tych potężnych czynnikach natury, wspomnieć musimy na zakończenie i o **aptecznych środkach.**

Przy leczeniu chorób przewlekłych (chronicznych) unika się spożywania wielkiej ilości lekarstw, ponieważ mają one również ujemne skutki poboczne i, używane przez długi czas, mogą chorego uczynić „chorym z lekarstw."

Nie można zaprzeczyć, że środki fizyczne, odżywcze (dyetetyka) i leczenie moralne mają bez porownania wyższe znaczenie terapeutyczne w chorobach nerwowych, ale wyrzekać się dla tego wszelkich środków farmakologicznych byłoby niedorzecznością. Wiele, bądź pokrzepiających, bądź uspokajających lekarstw zawdzięcza znaczenie swoje temu, że korzystnie oddziaływa na zakłócone odżywianie i tym sposobem bezpośrednio skraca czas choroby. Konieczne one są jeszcze ze względu na to, że przynoszą ulgę choremu przy niektórych ciężkich objawach. Ważną tu jest także i ta okoliczność, że niektórzy nerwowi (hipohondrycy, histeryczki, prosty lud) nie mogą pozbyć się tego poglądu albo raczej przesądu, że do wyleczenia choroby koniecznie potrzeba lekarstw i, jeżeli im się takowych nie daje, przypisują to niedbałości lekarza. W tych razach, naturalnie, przepisywać należy, o ile można, środki obojętne, albo też odpowiednie symptomatom, ażeby tym sposobem uzupełnić najgłówniejsze, moralne leczenie.

Ogół szłusznie czuje wstręt od pewnych środków leczniczych (opium, morfina, wodan chloralu), albowiem

używane zbyt często, mogą one wywrzeć szkodliwy wpływ na organizm. Ale zapominać nie należy, że środki te w rękach doświadczonego lekarza mają ogromne znaczenie i że opór w takich razach jest nader dziecinny.

Używanie tych środków stać się może niebezpiecznem tylko wtedy, gdy chory pozostawiony jest samemu sobie, albowiem chorobliwy stan prowadzi go do nadużycia.

Rząd powinien surowo karać właścicieli składów materjałów aptecznych i aptekarzy, którzy sprzedają te heroiczne środki bez lekarskiego przepisu.

Szczególnie trzeba być ostrożnym w użyciu morfiny, którą niektórzy chorzy przyjmują w ciągu całych tygodni i miesięcy. Zarówno wystrzegać się należy nadużycia wodanu chloralu (Chloralhydrat) jako też bromidii, stosowanych przeciwko bezsenności. Nadużycie takie zatruwa powoli ale na pewno organizm. Dłużej, jak przez 3 dni z rzędu, nie należy przyjmować wodanu chloralu. Rozpowszechniona w nowszym czasie „bromidia" zawiera oprócz bromu i wyciągu rośliny zwanej Blekotem czyli Lulkiem (Hyosciamus) dosyć dużo chloralowodanu; a zatem stanowczo ostrzegać należy przed dłuższem używaniem tego środka.

Co się tyczy niewinnego, a drogocennego przy leczeniu chorób nerwowych środka — bromku potasu (Bromkali), to ogół mylnie przypisuje mu, że wywołuje niedołęztwo i ogłupienie. Niebezpieczeństwo to wyniknąć może tylko przy niezwykle częstem używaniu i przytem w niepomiernie wielkich dawkach. Ale po zaprzestaniu używania, niedołężność znika natychmiast. Prawda, że bromek potasu szkodzi organom trawienia, ale to tylko w tym razie, kiedy przyjmuje się go w proszku. Dobrze rozpuszczony w wodzie traci tę szkodliwą własność. *)

Zważywszy wszystkie te, zdobyte drogą doświadczenia wyniki, rozejrzawszy się w ogromnej ilości warunków, koniecznych przy rozumnem postępowaniu z nerwowo chorymi, możemy zwątpić o możności całkowitego zastosowania się do podanych w niniejszej rozprawce rad. Wyda się nam, że leczenie ciężkich i ogólnych chorób nerwowych jest w najlepszym razie zadaniem trudnem i niewdzięcznem, w najgorszym zaś — łataniną.

Jest-to wniosek niezmiernie smutny. Czyżby w istocie wróżba dla tych czysto funkcjonalnych chorób miała być gorszą, niż okazuje się to w teorji?

Czyliż naprawdę sztuka lekarska ma pozostawić samym sobie tych niezliczonych nerwowo chorych, w liczbie których znajdujemy tak często imiona znakomitych i zasłużonych mężów? Czyż sztuka lekarska nie przyniesie im żadnej ulgi w cierpieniach, czyż odwróci się od tych nieszczęśliwych, złamanych na duchu, zbolałych ludzi,

---

*) Co do używania bromku potasowego (kalium bromatum) mamy zdanie zupełnie odmienne od sz. autora. Środek ten, jak wiadomo, stosowanym bywa niestety ciągle podziśdzień jeszcze szczególnie przy leczeniu padaczki czyli epilepsji. Kto się chce naocznie przekonać o skutkach tego niby „niewinnego" i drogiego (a nie drogocennego!) środka, ten niech się uda do pierwszego lepszego zakładu dla epileptyków np. w Bielefeldzie we Westfalji. Nie funtami ale centnarami sprowadzają tam bromek potasowy, a chorzy używają go tylko pod ścisłym dozorem lekarzy. A skutki? Od jednego z dozórców dowiedzieliśmy się, że wyleczony prawie nikt nie został a oddział dla obłąkanych coraz bardziej się zapełnia! — Nie trudno zresztą można sobie wytłómaczyć działanie środka tego. Otóż bromek potasowy jako sól przyciąga do siebie cząstki wody znajdujące się w naczyniach limfatycznych, przez co ilość krwi się zwiększa (ale tylko na pewien czas!). Wskutek tego (w sposób później bliżej opisany!) nie mogą coprawda nastąpić tak częstko elektryczne połączenia (styki) nerwowe t. j. kurcze czyli drgawki w ustroju chorego. Ale to samo można osięgnąć przez spożywanie zwykłej soli kuchennej (Na Cl) a nie potrzeba koniecznie drogiego bromku potasowego. Rzeczywistego jednak wyleczenia z padaczki nie można przez sole te osięgnąć, gdyż łatwo można rozumieć, że spożyte sole a zwłaszcza bromek potasowy jako substancja ustrojowi zupełnie obca jeszcze o wiele energiczniej niż sól kuchenna (dla krwi zresztą przynależna), wyrzucone zostaną przez nerki. Z tej też przyczyny wytłomaczyć sobie można, że coraz częstsze i coraz większe dawki trzeba połykać a mimo to padaczka nie zostanie wyleczoną. Poświadczyć to mogą zresztą chorzy, którzy funtami sprowadzali sobie bromek potasowy. Nie, bromkiem potasowym nie można wyleczyć z epilepsji, ale nastąpić to może jedynie przez uprawidlenie ruchu krwi jako też składu krwi. Atoli przez bromek potasowy nastąpić mogą znaczne szkody właśnie co do składu krwi. Przez to bowiem, że sól ta wyrzucaną zostaje przez nerki, odchodzi równocześnie z moczem o wiele więcej jak zwykle części siarki, wapna i żelaza, składników krwi tak bardzo dla ustroju ważnych. Czyż w ten sposób epilepsja nie musi się stopniowo tylko wzmagać? — Czyż takie niby „leczenie" nie byłoby prawdziwem partactwem? Każdy lekarz powinienby zatem chorych ostrzegać przed używaniem tego środka, podobnie jak ostrzegać powinien przed alkoholem itp. Nauka tak bowiem każe! (Przyp. Red).

tem czułe nasze matki bynajmniej nie powinny się niepokoić, jeżeli dzieci zjadają dużo świeżych owoców a potem na obiad na pieczenie i kiełbasy wielkim trudem przysposobione wcale ani nie spojrzą. Widocznie dzieci się już poprzednio nasyciły należycie i są przytem wesołe i zadowolone. Spo- [redacted] tworzenia się włosów, zębów i chrząstek. Wielkie ilości żelaza zawarte są w śliwkach, poziomkach i w agreście, w miejszych ilościach także w jabłkach i gruszach. U niektórych osób spożywanie owoców wywołuje często skutki zbyt przeczyszczające, z której te przyczyny unikają tego pokarmu. Pod tym względem podzielamy zdanie jednego z naszych znakomitych lekarzy, którego słowa tu powtórzyć wypada: Objawy takie nie oznaczają wcale stanu chorobliwego — przeciwnie, jest to bardzo zbawienne naturalne oczyszczenie przewodu pokarmowego, który, będąc osłabionym wskutek długoletnich niezgodnych z przyrodą przyzwyczajeń i nałogów, lub też skutkiem dziedzicznego usposobienia, dopuścił do tego, aby substancje, kwalifikujące się do wydalenia, w nim się nagromadziły. Kwasy owocowe, które rozpuszczają tu zapasy i pobudzająco oddziaływają na kiszki, są dla organizmu wielce pożądaną i oddawna upragnioną pomocą, którą on też z chciwością przyjmuje. Należałoby zatem raczej cieszyć się z tych objawów aniżeli niepokoić się niemi, i poczytać je za wskazówkę przyrody, iż dotychczasowy sposób życia bezwarunkowo powinien uledz zmianie, i że powinna być zastosowana dyeta, jeśli nie wyłącznie owocowa, to przynajmniej w znacznej części składająca się z owoców.

Widzimy zatem, jak wielkie znaczenie ma spożywanie owoców tak dla dzieci jak dorosłych; ponieważ nadto stosunkowa taniość owocu prawie każdemu umożliwia nabycie cennego tego pokarmu, dlatego powinniśmy jak najbardziej z tego korzystać. Przyczynimy się też w ten sposób najskuteczniej do walki przeciw naduż. napojów alkoholowych; wiadomą bowiem, że osoby lubiące owoc, nie mają zwykle żadnego pociągu do trunków spirytusowych. Nie mieszkamy coprawda w takiej strefie, w której przyroda prawie przez cały rok nas obdarza świeżemi owocami. Jednakowoż możemy sobie tu łatwo zaradzić przez suszone (brzad), jako też zawarzone owoce, przez soki, galarety, marmelady itp., tak iż przez cały rok korzyttać możemy z cennych tych darów przyrody. Skoro właściwe znaczenie owoców należycie się rozpowszechni, wtenczas też i w hodowli owoców poczynimy większe postępy, co nie mało się przyczyni do ustalenia pożądanej niezależności tak osobistej jak społecznej.

Przestrogi i rady.

Nie zatruwać się zepsutemi rybami.

Kupując na spożycie w porze letniej ryby tak świeże (nieżywe) jak wędzone, wypada zachować wielką ostrożność. Nawet te ryby, które zaraz, gdy żyć przestały, położono na lód, bardzo prędko rozkładają się tj. gniją, a jad wtenczas w ich mięsie powstały jest o wiele niebezpieczniejszym od trucizny pochodzącej z zepsucia się mięsa zwierzęcego. Gdy zepsute ryby np. flądry, są wędzone wtenczas wprawdzie proces dalszego rozkładu będzie powstrzymany — mianowicie przez amonijak znajdujący się w dymie — lecz dym ten nie ma najmniejszego wpływu na zmianą wytworzonej już trucizny przed wędzeniem.

Przy spożywaniu ryb uważać zatem należy szczególnie na to, aby mięso razem się trzymało. Skoro włókna mięsne nie są z sobą mocno połączone, tak że za lekkiem naciśnięciem bokiem noża łamią się i miażdżą na masę, wtenczas już nie są dobre. Zepsute ryby wędzone — jeśli nie cuchną — poznać można jedynie przez brak trzymania się zwięzłego ich mięsa. Trucizny, które wytwarzają się w zepsutych rybach, są drażniące i sprowadzają zaburzenia w trawieniu, w skutek czego powstaje częste ostre zapalenie żołądka i kiszek, a ciało przytem zwykle ziębnie. Najbardziej niebezpieczne wypadki są wtenczas, gdy

nastąpią mdłości, wymioty osłabione bicie tętna, rozwolnienie i kurcze.

Każda gospodyni powinna zatem ryby wątpliwej świeżości wyrzucić. W restauracjach powinniśmy się wystrzegać spożywania szczególnie takich potraw rybnych, których dobroć podaje w wątpliwość nadmiar ostrych przypraw i sosów.

— **Rozumne wykształcenie pani domu.** Od kilkunastu lat pozakładano w większych miastach poszczególne szkoły dla pań i gospodyń domu. Nowoczesny ruch umysłowy podniósł te szkoły do wyższego poziomu, bo wymagania od dzielnej gospodyni wzrastają z każdym rokiem. Już przy wynajmie mieszkania powinna pani domu posiadać wiadomości zdrowotnicze. Do planu nauk wyższych szkół żeńskich wejść powinna nauka o hygienie także mieszkań. Również ważnem jest dla kobiet towaroznawstwo; jest bowiem rzeczą smutną i śmieszną, jeśli pani domu nie potrafi rozróżnić żyta od jęczmienia, wyrobów lnianych od bawełnianych — jeżeli nie zna szpinaku, pomidorów, szparagów i nie umie ich przyrządzać. Do gospodyń należy dalej poznanie grzybów jadalnych i szkodliwych, do nich również poznanie składników, pożywności i użyteczności różnych pokarmów dla ustroju ludzkiego. Ważność znajomości prowadzenia kuchni jako też nauka gotowania wedle zasad zdrowotności jest dostatecznie udowodnioną. Konserwowanie środków spożywczych, a szczególnie zawarzanie jarzyn i owoców na zimę, tak potrzebnych dla zdrowia, jest nader ważną częścią zadania i obowiązków gospodyni. Również ważną jest umiejętność palenia w piecach i zużywania paliwa; od gospodyni wymaga się, aby zdolną była służbą rozumnie zarządzić, aby jej potrzebne wskazówki podała i nauczała np. jak oszczędnie i korzystnie trzeba palić tak w kuchni, jak w pokojach.

Rozmaitości.

— **Zmiejszanie się ludności w Francyi** dało już powód do zaprowadzenia rożnych zabiegów socjalno-hygienicznych. Przedewszystkiem starają się zapobiegać ogromnej śmiertelności dzieci; w tym celu zostały już założone trzy ligi czyli związki a mianowicie: „Liga dla ochrony życia ludzkiego“, popierająca urzędy w walce przeciw fałszowaniu środków spożywczych — „liga dla ochrony niemowląt“ — nareszcie „liga rodzin i lekarzy“, mająca na celu popieranie zdrowotności szkoły a przeciwdziałanie przeciążeniu umysłowemu dzieci.

[redacted]

A więc w sidła „germańskiego dyabła“, kuszącego swe ofiary pękatym kuflem złocistego płynu, wpada coraz więcej mieszkańców państwa „bojaźni Bożej i dobrych obyczajów“. Nie my będziemy łzy nad tem ronić... Lecz za to my bądźmy wstrzemięźliwymi, udowadniając przez to kulturę wyższą!

Piśmiennictwo.

— **Znaczenie chemii fizycznej dla medycyny.** Pod tym napisem zamieszczone zostało znakomite wypracowanie dra W. D. Moraczewskiego w num. czerwcowym „Nowin lekarskich“, miesięcznika wydawanego w Poznaniu. Z tego względu należy się uznanie tak redakcji jak autorowi, że czytelników - lekarzy starają się pouczać w tym kierunku. Chemja bowiem szczególnie była i jest zbywaną po macoszemu przy wykładaniu medycyny na uniwersytetach a zatem lekarze nie odbierają należytego w tym względzie wykształcenie. Jest to wielkim dla lekarzy uszczerbkiem, gdyż nabyte wiadomości w chemji zwłaszcza fizjologicznej mają ogromne znaczenie właśnie w rozpoznaniu tajników życia a zatem też w lecznictwie. — Gdyby dzisiejsza medycyna bardziej się zajmowała także chemją, wtenczas z pewnością nie byłoby tak dużo specjalizowania i tak wielkiej krańcowości w sposobach lecznictwa. Wtenczas by może nareszcie panująca dziś alopatja nie odmawiała pewnej słuszności n. p. homeopatji a redakcja „Nowin lek.“ dowiedziałaby się może o wydawanym we Warszawie „Lekarza-Homeopacie“ i nie pominęłaby czasopisma tego w „skorowidzu polskich czasopism lekarskich“, zamieszczonym w numerze lipcowym. —

— **Der Schlaf u. das Schlafzimmer.** Ein hygienisch diätetisches Handbuch als Wegweiser zur Erlangung eines natürlichen u. erquickenden Schlafes — von Dr. J. Poeche. Berlin. — 3 M. Autor obrał sobie tu za godło angielkie przysłowie: „Wcześnie do łóżka i wcześnie z łóżka — czyni człowieka zdrowym, mądrym i bogatym“. Podane rady i wskazówki są polecenia godne.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.

Spis polecenia godnych książek

o pielęgnowaniu zdrowia itp.,

które nabyć można w Wydawnictwie „Przewodnika Zdrowia“:

(A. Czarnowski, Berlin NW. 6, Karlstr. 32.)

„Przewodnik Zdrowia“ roczn. II. (1896) do VIII. (1902). Cena każdego rocznika 2.50 M. — 3 kor. — 1½ rb.

Wszystkie 7 roczn. **razem** zamówione kosztują tylko 9 marek — 10 kor. austr. — 5 rubli.

Bakterje i rzeczywiste ich znaczenie w życiu ludzkiem i w przyrodzie. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Choroby dziecięce a mianowicie odra (żarnice), szkarlatyna i błonica (dyfterja), powstanie tych chorób jako też leczenie i zapobieganie tymże. Cena 25 fen. — 30 groszy — 15 kop.

Co to jest homeopatja? Oraz poradnik i pierwsza pomoc czyli wskazówki, jak radzić sobie i innym w braku lekarza homeopaty. 35 f. — 40 gr. — 15 kop.

M. Czarnowska. **Jarska kuchnia**, zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa Cena 2,25 M. — 2,70 kor. — 1 rb.

M. Czarnowska. Mały kucharz jarski. Książka przeznaczona głównie dla kawalerów lub osób pojedyńczych. Cena 50 fen., (opr. 75 fen.) — 60 gr. — 25 kop.

Danielewicz dr. Alkohol i zgubny jego wpływ na zdrowie i życie ludzkości. Cena 1,35 M. — 1,50 kor. — 70 kop.

Demolins. Potęga wychowania (**Wyższość rasy** anglosaksońskiej). Cena 2.50 M. — 3 kor. — 1.20 rb.

Gimnastyka domowa bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, dla zdrowych i chorych. Objaśniona 50 figurami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Jarstwo podstawą zdrowia, szczęścia życia nowego wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. Cena 20 fen. — 20 gr. — 10 kop.

Kalendarz Zdrowia dla chorych i zdrowych na rok 1900 z 50 rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Klimaszewski dr. Nowy naturalny mój sposób leczenia posługuje się wszystkiemi siłami leczącemi ziół, powietrza, światła, wody, homeopatji, magnetyzmu życiowego, rozcierania (masażu). Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Lahmann dr. W jaki sposob odzyskamy zdrowie? Cena 50 fen. = 60 gr. — 25 kop.

Ludzkość pośmiertna. Studjum nad widmami i marami. Cena 2,50 M. = 3 korony.

Nerwowość oraz **zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet w małżeństwie, główne ich przyczyny i sposoby zapobiegania im.** Przyczynek do oświaty ludowej jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. Cena 25 fen. — 15 ct. — 15 kop.

Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych wedle zasad lecznictwa przyrodnego. Z ryc. 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego. Opis zwięzły wszelkich zachodzących w lecznictwie przyrodnem działań i czynności z szczególnem uwzględnieniem najnowszych sposobów. Cena 30 fen. — 35 gr. — 15 kop.

Szybkie usuwanie różnych cierpień (ból głowy, migrena, krztusiec, bicie serca i t. p.) działaniem ręcznem. Z rycinami. Odbitka z „Przew. Zdr.“ — Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Praktyczny poradnik przy wyrobie win owocowych i jagodowych. Z rycinami. — 60 fen. — 70 gr. — 30 kop.

Talizman zdrowia i piękności. Drukowane jako manuskrypt. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Umiarkowanie, doniosłe tegoż znaczenie dla życia i zdrowia naszego. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Wolff. Zwyrodnienie kobiety współczesnej. Cena 2,25 M. — 1 kor. — 1 rb.

Opieka nad dzieckiem przed urodzeniem i nad nowonarodzonem — według wymagań przyrody. — Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Zakon małżeństwa, (Katechizm małżeński) czyli rozbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej. Dla małżonków jako też pragnących zawrzeć związek małżeński. Cena 90 fen. — 1 kor. — 45 kop.

Hygiena i etyka życia płciowego. Szkic popularny. Cena 1.25 M. — 1.40 kor. — 60 kop. Wyjdzie na końcu r. b.

Życie płciowe i tegoż zboczenia 1.75 M. — 2 kor. — 90 kop.

☛ Należytość z dołączeniem 10 do 30 fen. na opłatę pocztową najdogodniej jest nadesłać naprzód przekazem pocztowym (opłata w Niemczech do 5 M. tylko 10 fen., na odcinku napisać można zamówienie!) adresując: **Czarnowski, Berlin NW. 6, Karlstr. 32.**

Wyżej wymienione książki nabyć można także w każdej lepszej księgarni szczególnie: W **Warszawie:** W księg. p. Dubowskiego, Marszałkowska 91. — p. St. Sadowskiego, Marszałkowska 115. — p. Jana Fiszera, Nowy Świat 9. — P. M. Arcta, Krak. Przedmieście 53. We **Lwowie:** W księg. Pols. B. Połonieckiego, Plac Marjacki l. 11. W **Krakowie:** W księg. „Spółki Wydawniczej Polskiej“, Rynek, Pałac Spiski. — W księg. kat. dra Miłkowskiego, Rynek. — W księg. pp. Gebethnera i Wolffa, Rynek. — W okolicy **Stanisławowa** w Gal. u p. Daubusza w Zagwoździu p. Stanisławowem. W **Poznaniu:** W księg. Polskiej W. Tempłowicza. W **Katowicach** (G. Sz.) w księg. p. Ant. Stoca, ul. Poprzeczna 12.

Czcionkami drukarni „Dziennika Berlińskiego", Berlin O. 17, Koppenstr. 79.